



頬の緊張をほくし 表情も生き生き! 頬

つまむ筋肉はココ

口角から耳前にかけて伸びている大頬骨筋をつまむ

2 頬骨下の筋肉をつまんで振る
大頬骨筋を垂直につまみ、左右にゆらゆら振る。頬が柔らかくなった。反対側も同様。顔のこわばりをゆるめてくれる

エラの緊張を取り、かみしめ癖を改善 エラ

手をあてる位置

耳前の頬骨を支えるように手をあてる

使う部分はココ

頬指のつけ根である母指球筋を使う

2 あご先を左右に動かす
口を縦にあげた状態で、あご先を左右に動かす。耳前の筋肉が引きつり合うのを意識して、左右10回繰り返す

1 耳前を支えて口を開く
手をパーにして、頬指のつけ根で耳前の頬骨下を支えるように口を開ける。このとき、口が縦に開くことを意識

おしゃべり疲れの筋肉をほくす 口まわり

使う部分はココ

人さし指を引っかけるようなイメージで、「C」の形にする

2 そのまま口を横へ広げる
今度は口を「イー」と横に広げる。口輪筋から頬骨に沿って斜めに伸びる筋肉を伸ばす。これを10回繰り返す

1 頬を支え口を縦に広げる
人さし指で頬骨を引っかけるように支え、口を「ホー」と縦に広げる。口まわりと頬の筋肉が引きつり合うように

むくみを取り除き スッキリとした鼻へ 小鼻

鼻下を伸ばし小鼻わきを流す

顔を締めた基本表情に。鼻の下をしっかりと伸ばしながら、人さし指の腹を使い、小鼻のわきを上から下に押し流す

自分では無理!と思ったら…駆け込みSPOT

セルフマッサージを指導 SUQUUGINZA SIX店

顔コリをほくすマッサージ指導がなんと無料のSUQUUGINZA SIX店では、ロイヤルカスタマー限定でフルフラットベッドによるマッサージを受けられる個室を完備!

DATA
東京都中央区銀座5の10の1
SUQUUGINZA SIX 店
☎03(6274)8185
※10時30分~20時30分
※SUQUUGINZA マッサージ体験無料(要予約) ※全店の店頭でも顔筋マッサージレッスンが可能

骨格矯正+進化型EMS Shape Lock銀座本店

顔筋を温めてリンパの流れをよくしてから、進化系EMSで通電しながらオールハンドで骨格矯正。さらに3Dステイックやコードルスティックで表情筋にアプローチ!

DATA
東京都中央区銀座1の3の3
G1ビル5F
☎03(6283)2408
※10時~22時
※フェイリスリフトコース45分 ¥9000

顔コリをゆるめて血流UP スベリアルメント表参道店

美容研究家Katsuyoさんが考案した、血流を高めてから美容器具・ルベエを使って細胞のコリをゆるめる独自メソッド。医療機関でも使用されるインテリパとのコラボで小顔に。

DATA
東京都渋谷区神宮前4の4の8
美容科ビル7F
☎03(6432)9448 ※11時~最終受付19時30分(土・日~17時30分)
※BAILA特別コース:インディールグエコース80分 ¥8000

273